**Игротренинг для педагогов**

**«В детский сад – с хорошим настроением!»**

**Цель:** снятие эмоциональное напряжение перед началом нового учебного года, включение в работу, сплочение, создание группового доверия и принятия.

**Задачи:**

- формирование благоприятного психологического климата;

- развитие умения работать в команде;

- повышение коммуникативных навыков педагогов;

- повышение стрессоустойчивости к психическим перенапряжениям;

- усиление общего командного духа путем сплочения коллектива;

- осознание каждым участником своей роли, функции в команде;

**Целевая аудитория:** педагоги ДОУ.

**Формы работы:** групповая

**Оборудование:** листы бумаги и ручки, коробка, картинка портфеля, браслеты, магнитная доска, клей, карточки с пожеланиями, музыкальное сопровождение.

**Ход мероприятия**

**Приветствие «Давайте поздороваемся»**

Цель: Снятие мышечного напряжения, переключение внимания.

**педагог-психолог:**- Я буду с вами здороваться и тот, к кому это относится, будет здороваться в ответ.

Здравствуйте те, у кого хорошее настроение.

Здравствуйте те, кто будет рад повышению зарплаты.

Здравствуйте те, кто тоскует по лету.

Здравствуйте те, кто испытывает сейчас напряжение.

Здравствуйте те,  у кого есть мечта.

Здравствуйте те, кто готов работать в нашем детском саду и дальше.

 **Вступительное слово:**

**Притча «О единице и нулях»**

 Однажды один профессор психологического факультета, с намерением преподать студентам запоминающийся на всю жизнь урок, написал на доске большую цифру 1 и, посмотрев на студентов, объяснил:

 - *Это ваша человечность. Самое необходимое в жизни качество.*

Затем, рядом с цифрой 1 написал 0 и сказал:

 - *А это ваши достижения, которые с человечностью увеличили вас в 10 раз. Ещё один 0 — опыт, с которым человек стал 100.*

И так, добавлял 0 за 0: осторожность, воспитанность, любовь…

- *Каждый добавленный 0 в 10 раз облагораживает человека,* — сказал профессор.

Вдруг он стёр цифру 1, стоящую в начале ряда цифр. На доске остались никчёмные, ничего не значащие нули. Профессор сказал:

 - *Если в вас не будет человечности, всё чего вы добились — не стоит ровным счётом ничего! Человек может и должен жить для другого человека!*

*Мы то, что нас наполняет!*

 Уважаемые коллеги! Сегодня мы с вами проведем мероприятие, которое называется «В детский сад – с хорошим настроением!». Оно направлено на понимание важности и значимости хорошего настроения в коллективе. Тяжело общаться с человеком, настроение которого нельзя предугадать, а значит непонятно, как себя вести. Когда вы идете на работу, то все свои неурядицы и, в первую очередь, плохое настроение надо оставлять за пределами детского сада. Ведь дети не виноваты, что у вас плохое настроение. А они это чувствуют и замечают. И коллеги ваши тоже не должны страдать от этого. Поэтому, когда вы входите на территорию детского сада и закрываете за собой калитку, то постарайтесь оставить свое плохое настроение по ту сторону калитки. В нашей работе очень важен и психологический климат коллектива, сплочённость коллектива. Строительство психологического климата, сплоченности коллектива – это важнейшее дело не только администрации, но и каждого члена коллектива.

 Хорошее настроение не нужно ждать, его нужно создать.

Эпиграфон к сегодняшней встрече я выбрала стихотворение «Свободный разговор»:

Поговорим?

- О чем?

- О разном и о прочем.

О том, что хорошо,

И хорошо не очень.

Много знаете Вы.

А что-то мне известно.

Поговорим?

- Поговорим.

Вдруг будет интересно.

 Наше мероприятие будет проходить в игровой форме.

1. **Приветствие, разминка.**

 Уважаемые коллеги! Предлагаю начать с приветствия.

Участникам предлагается продолжить фразу, обращаясь к каждому участнику со словами: «Привет, ты представляешь…».

1. **Упражнение «Разогрев-самооценки».**

Цель: снятие напряжения усталости, создание атмосферы психологического и коммуникативного комфорта, пробуждение интереса к коллегам по работе.

- если вы считаете, что ваше эмоциональное состояние помогает общению с окружающими, похлопайте в ладоши;

- если вы считаете, что у каждого человека свой индивидуальный стиль внешних проявлений эмоций, дотроньтесь до кончика носа;

- если вы не можете удержаться от спора, когда люди не согласны с вами, топните ногой;

- если вы выражаете гнев тем, что повышаете голос, помашите рукой;

- если вы считаете, что не всегда получаете то хорошее, что заслуживаете, прикройте рот рукой;

- если вы уверены, что переживаемые вами отрицательные эмоции имеют для вас только нежелательные последствия, кивните головой;

- если вы верите в то, что эмоции ваших воспитанников зависят от того, эмоциональны ли вы, поднимите руки.

1. **Упражнение: «Все плохое-позади».**

 Уважаемые коллеги я хочу, чтобы вы уважали друг друга, понимали друг друга и не держали обиды друг на друга, если они есть. Для этого, я бы хотела провести с вами еще одно упражнение, которое называется: «все плохое-позади».

 Перед вами лежат листы бумаги и ручки. Попрошу вас записать на этих листочках все то, что вам не нравится в коллегах, может у вас были в прошлом какие либо разногласия. Для этого на листах бумаги напишите ваши негативные чувства: «я обижаюсь на…», «я сержусь на…», и тому подобное *(педагоги выполняют задание)* После этого разорвите свои бумажки на мелкие кусочки и выбросите свои обиды, недовольства в коробочку. Затем мы закроем коробочку и больше никогда не будем ее доставать. Пусть у вас уйдут все плохие мысли и воспоминания.

1. **Упражнение «Добрые слова».**

 Цель: тренировка умения принимать и говорить комплименты, повышение самооценки и чувства значимости других.

 Участники делятся на две команды. Одна часть садиться на стулья и закрывает глаза. Другие под музыку медленно идут вокруг и наклоняясь тихо (на ухо) говорят комплимент каждому сидящему. Затем команды меняются.

1. **Упражнение: «Вместе. Рядом».**

Цель: сплочение коллектива.

 Сейчас, я бы хотела с вами поиграть в одну игру, которая называется: «Вместе. Рядом». Для этого  я попрошу всех вас встать в круг и разделиться по парам. Пожмите друг другу руки. Игра состоит в том, что я вам буду очень быстро называть движение, а вы так же быстро должны будете его выполнить. Но как только вы услышите фразу: «вместе-рядом», вы должны поменять партнера.

-Итак, вы готовы?

Тогда начнем:

Левая рука к левой руке

Спина к спине

Нога к ноге

*Вместе-рядом*

Палец к пальцу

Ухо к уху

Ладонь к ладони

*Вместе-рядом*

Бедро к бедру

Колено к колену

Кулак к кулаку

*Вместе-рядом*

Стопа к стопе

Затылок к затылку

Пожмите друг другу руки, вы молодцы!

1. **Упражнение «Кинопроба».**

Цель: развитие чувства собственной значимости

- Перечислите пять моментов своей жизни, которыми вы гордитесь.

- Выберите в своем списке одно достижение, которым вы гордитесь больше всего.

- Встаньте и произнесите, обращаясь ко всем: «Я не хочу хвастаться, но..», и

дополните фразу словами о своем достижении.

Вопросы для обсуждения:

 Что вы чувствовали, делясь своими достижениями?

 Как вам кажется, в момент вашего выступления другие испытывали то же, что и вы? Почему?

1. **Упражнение «Ассоциации».**

Цель: поможет каждому участнику прояснить для себя понятие «команда».

 Предлагаю каждому прояснить для себя значение понятия «дружный коллектив». Упражнение, которое мы сейчас с вами проведем, вроде бы простое, но это не совсем так. Вы в этом убедитесь, когда увидите, какими интересными и неожиданными могут быть ответы на многие вопросы.

Возьмите ручки и бумагу. Ваша задача — услышать мой вопрос и записать первые же образы, связанные с ним, которые пришли вам в голову.

1. Если коллектив — это постройка, то она…

2. Если коллектив — это цвет, то он…

3. Если коллектив— это музыка, то она…

4. Если коллектив — это геометрическая фигура, то она…

5. Если коллектив — это название фильма, то это…

6. Если коллектив — это настроение, то оно…

Обсуждение: опрос участников по ассоциациям.

- Какие ответы были для вас самыми интересными?

- Какие ответы удивили вас?

- О чем нам говорит это упражнение?

**8. А сейчас послушайте сказку.**

 Жила-была одна женщина, которая работала в детском саду. Решила она отдохнуть и поехала в лес (написать несколько прилагательных на слово "лес"). Ходила она, ходила по лесу и набрела на тропинку (написать несколько прилагательных на слово "тропинка"). Пошла она по этой тропинке и вдруг выходит на голубое озеро. Подходит она к нему, а на берегу стоит кувшин (написать несколько прилагательных на слово "кувшин"). В кувшине вода вкусная, студеная. Испила женщина водицы и пошла дальше. Долго ли, коротко ли гуляла она, но наткнулась на забор (написать ассоциации действия к слову "забор"). "Что же там за забором"- подумала женщина и стала искать калитку. А за забором был дом (написать несколько прилагательных на слово "дом"). Посмотрела на него и подумала, что надо возвращаться домой. И вдруг дорогу ей преградил волк (написать действие к слову "волк"). Но женщина была отважная, хорошо бегала и убежала от опасности. Выбежала она на поляну с цветами (написать несколько прилагательных на слово "цветы"). А цветы красивые. Не удержалась женщина и нарвала букет. И как только она закончила рвать цветы, как перед ней выросла стена (написать ассоциации к слову "стена"). Но женщина была смелая, она нашла выход и благополучно попала домой. Подумав о своих приключениях, сделала следующий вывод…

**Обозначения:**

Лес – люди, которые вас окружают.

Тропинка – ваша жизненная дорога.

Кувшин – Я

Забор – жизненные трудности.

Дом – семейный очаг, отношения в семье.

Волк – страхи.

Поляна с цветами – плоды вашей деятельности.

Стена – философские мысли о жизненном.

**Метод «Браслет».**

 Я предлагаю вам поменять свою жизнь к лучшему. Для этого нужно надеть на руку браслет и проносить его, не снимая ровно 21 день. За этот промежуток времени человек должен полностью отказаться от негатива в своих словах и действиях. Три недели нужно прожить без жалоб, недовольства, критики и сплетен. Если в течении этого срока обещание будет нарушено, браслет надевается на другую руку и начинается новый отсчет времени. И так до тех пор, пока 21 день подряд не удастся полностью продержаться без негатива.

**Рефлексия. Упражнение «Портфель в дорогу».**

Цель: создание благоприятного образа будущего, повышение самооценки.

 Наше мероприятие подходит к концу. У каждого из нас долгий и интересный путь – Учебный год. Давайте соберем в дорогу портфель, в который положим самые важные и полезные вещи, необходимые нам для успешного прохождения этого пути. *(Педагоги выбирают карточки с пожеланием, читают их вслух и приклеивают на портфель)*.

**Перечень пожеланий-предсказаний на новый учебный год:**

 Позитивное начало каждого рабочего дня

Успешно взаимодействовать с родителями

 Получать удовольствие от работы с детьми

 Находить время для отдыха и здоровья

 Поощрять себя за выполнение большой и важной работы

 С воодушевлением планировать свой рабочий день

 Домой – с хорошим настроением!

 На работу – с отличным настроем!

 Сохранять душевный комфорт весь учебный год

 Развивать способности детей

 Радовать окружающих своим творчеством!

 Участие в семинаре или конференции

 Узнать что-то новое и очень интересное!

 Нет предела совершенству! Профессионального роста!

 Усовершенствовать умение борьбы со стрессом

 Профессионального удовлетворения!

 Поделиться успешным профессиональным опытом с коллегами

 Не забывать хвалить себя за хорошую работу!

 Ваши усилия приведут к отличным результатам!

 Стараться мыслить позитивно!

 Ставить цели и добивать их с успехом!

 Пожалуйста, встаньте в круг. Возьмитесь за руки и почувствуйте тепло рук своих коллег. Пусть это чувство тепла сохраниться в ваших душах еще долгое время. Поблагодарим друг друга аплодисментами за работу.

 Помогло вам наше мероприятие снять напряжение и улучшить

эмоциональный настрой? Что-то изменилось в вашем ощущении и

самочувствии?

 И в заключение мне хочется пожелать вам, чтобы этот учебный год был для вас творческим, продуктивным, интересным. Очень важно, чтобы у вас всегда была возможность отдохнуть, расслабиться, восстановить силы. Ведь только человек полный жизненных сил и энергии способен вершить большие дела, а у нас их в нашей профессии очень много.

 На этом у меня всё. Спасибо Вам за участие! Всего доброго!

**Список использованной литературы**

1. Аралова М.А. Формирование коллектива ДОУ. Психологическое сопровождение. ООО “ТЦ Сфера”, 2005.
2. Водопьянова Н.Е., Старченкова Е.С. Синдром выгорания: диагностика и профилактика. - СПб.: Питер, 2005.
3. Микляева Н.В. и Ю.В. Работа педагога-психолога в ДОУ. Методическое пособие. Айрис - пресс. М., 2005.
4. Озерина Н.П., Савельева Е.Ю. «Технология менеджмента конфликтов», журнал «Управление ДОУ»,№5, 2008г
5. Фопель К. Энергия паузы. Психологические игры и упражнения: Практическое пособие/Пер с нем. - 4-е изд. - М.: Генезис, 2006.